



LUN SALAT PERLELØG OG BACON

2 personer

Ingredienser

250 g ærter, grønne
150 g perleløg, frost
50 g bacon
2 spsk olivenolie
200 g hjertesalat
0,5 - hel bundt bredbladet persille
Havsalt
Peber
4 spsk æblecider eddike - eller anden sød smag

Ernæringsindhold pr. person:

KCAL: 315
Protein: 14,3g
Fedt: 20,2g
Kulhydrat: 13,3g

Fremgangsmåde

Op tøj ærter, og perleløgene

Skær imens baconen ud i små terninger.

Svits bacon fx i en sauterpande sammen med olivenolie, og sæt den på komfuret. Lad baconen riste på lav varme, indtil den er let gylden, og tilsæt så de hele små perleløg sammen med eddike, og lad dem sautere med i et par min., så de bliver bløde og suger noget af eddiken og fedtstoffet fra baconen til sig.

Skyl hjertesalat og persille imens, afdryp begge dele grundigt.

Skær hjertesalaten i grove stykker, og hak persillen.

Tilsæt nu ærter, salat og persille til bacon og perleløg.

Bland det hele godt rundt, og smag til med salt og peber.

Server salaten med det samme, så den beholder sin grønne farve, sprødhed og friske smag.